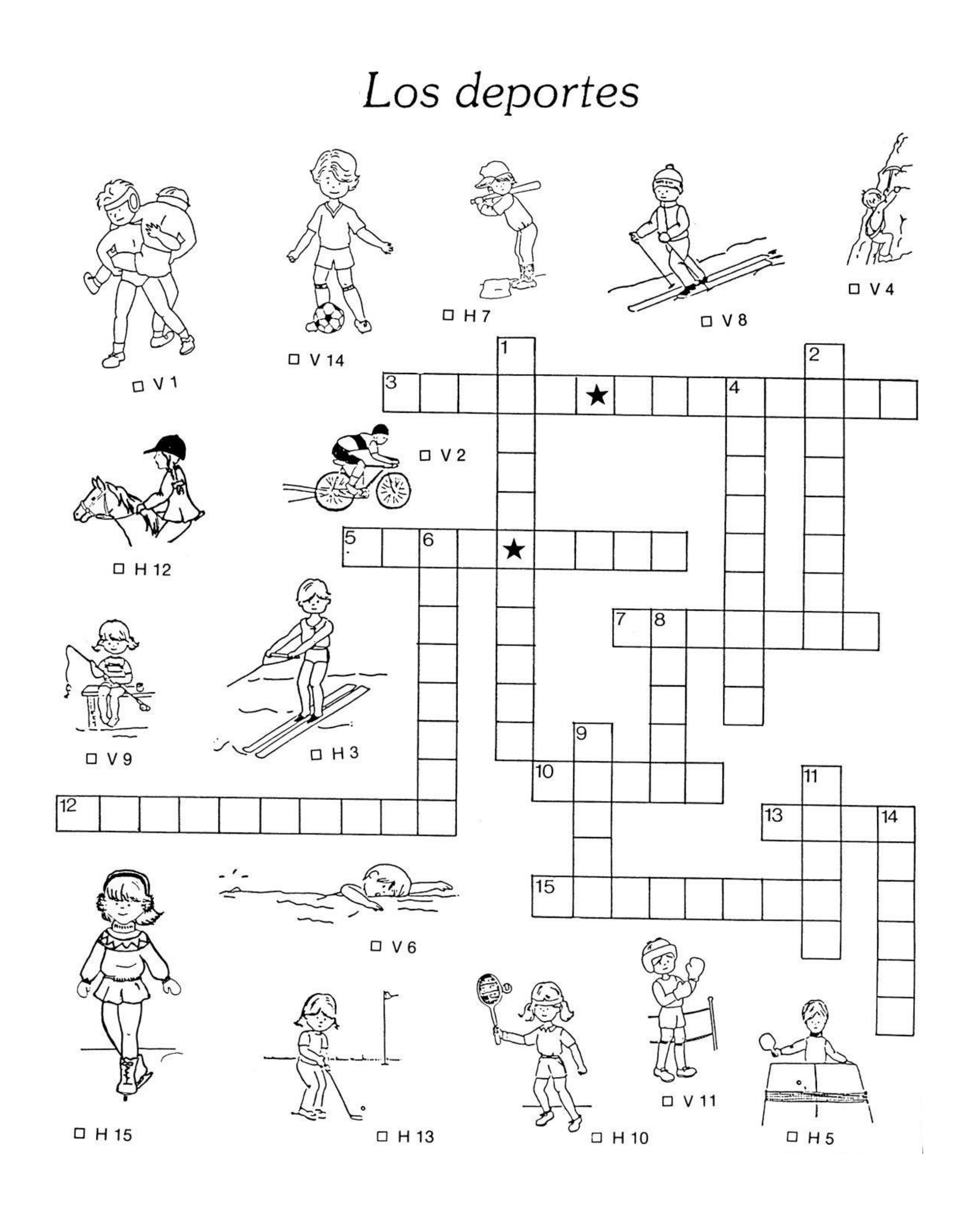
ESCUELA SECUNDARIA DIURNA N° 92 "REPÚBLICA DE COSTA RICA"
Educación Física
Profr. Rubén García Juárez

Nombre:____Grupo: ____________________

Profesor que aplicó: ______________________________________

Resuelve el siguiente crucigrama con ayuda de los dibujos.



ESCUELA SECUNDARIA DIURNA N° 92 “REPÚBLICA DE COSTA RICA”

Educación Física

Profr. Rubén García Juárez

Nombre:____Grupo: ______________________

Profesor que aplicó: ____



Completa el crucigrama con la ayuda de las imágenes.

ESCUELA SECUNDARIA DIURNA N° 92 “REPÚBLICA DE COSTA RICA”
Educación Física
Profr. Rubén García Juárez

Nombre:____Grupo: ____________________

Profesor que aplicó: ____

SOPA DE LETRAS

Encuentra en la siguiente sopa de letras las palabras que están en la parte de abajo.

Z	Z	G	L	V	S	I	K	V	L	U	W	C	Y	S	W	V	V	F	E
G	N	S	A	Q	P	X	E	O	T	J	E	P	E	S	G	R	I	M	A
B	I	A	D	K	V	G	O	L	F	E	C	R	I	Q	U	E	T	V	Q
R	Z	M	T	X	G	L	Z	E	K	S	H	F	U	T	B	O	L	M	Y
J	A	V	N	A	N	Y	C	I	L	Q	M	O	U	R	U	O	J	C	T
B	T	T	N	A	C	N	Q	B	U	U	U	M	C	V	Z	Y	C	I	E
W	E	Q	L	G	S	I	W	O	Y	I	L	B	V	K	G	P	O	C	N
Q	N	I	R	E	E	I	O	L	H	A	Z	A	D	B	E	C	X	L	I
C	I	N	S	C	T	W	A	N	J	E	Y	L	H	W	Y	Y	C	I	S
N	S	Z	E	B	X	I	W	X	U	V	A	O	F	X	Z	K	K	S	D
G	J	L	F	J	O	P	S	B	Q	T	R	N	M	Q	F	I	N	M	E
R	S	C	S	A	F	L	I	M	Z	S	Z	C	R	J	J	W	T	O	M
F	S	H	O	C	K	E	Y	S	O	B	R	E	H	I	E	L	O	E	E
P	O	L	O	A	C	U	A	T	I	C	O	S	R	U	G	B	Y	X	S
T	R	I	A	T	L	O	N	O	S	Q	L	T	K	U	L	A	Z	L	A
V	H	K	V	S	R	J	T	A	E	K	W	O	N	D	O	Z	S	R	K

BALONCESTO	HOCKEY SOBRE HIELO	NATACION	CICLISMO
TRIATLON	ESQUI	RUGBY	VOLEIBOL
GIMNASIA	ESGRIMA	GOLF	TENIS DE MESA
TENIS	ATLETISMO	BEISBOL	FUTBOL
HOCKEY	CRIQUET	POLO ACUATICO	TAEKWONDO

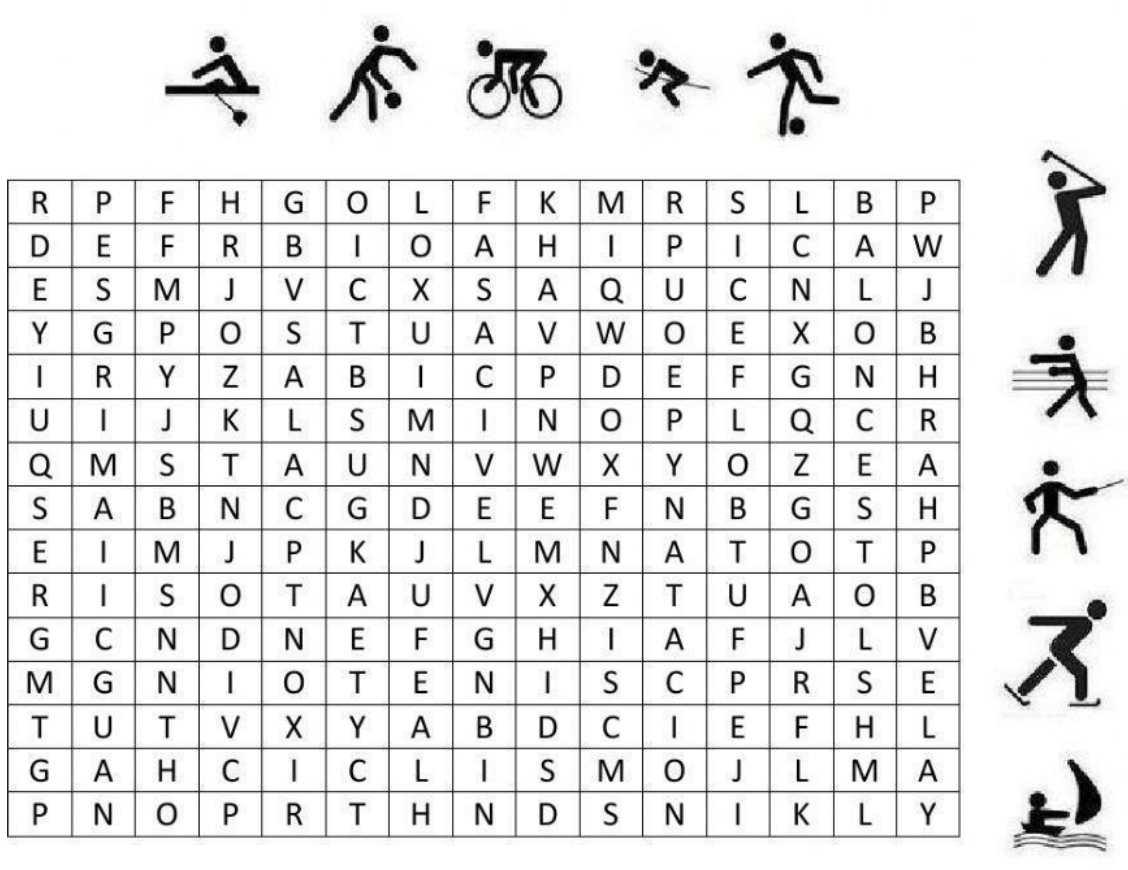
ESCUELA SECUNDARIA DIURNA N° 92 “REPÚBLICA DE COSTA RICA”
Educación Física
Profr. Rubén García Juárez

Nombre:____Grupo: _____________________

Profesor que aplicó: ____



Busca en la sopa de letras los siguientes deportes olímpicos



R	P	F	H	G	O	L	F	K	M	R	S	L	B	P
D	E	F	R	B	I	O	A	H	I	P	I	C	A	W
E	S	M	J	V	C	X	S	A	Q	U	C	N	L	J
Y	G	P	O	S	T	U	A	V	W	O	E	X	O	B
I	R	Y	Z	A	B	I	C	P	D	E	F	G	N	H
U	I	J	K	L	S	M	I	N	O	P	L	Q	C	R
Q	M	S	T	A	U	N	V	W	X	Y	O	Z	E	A
S	A	B	N	C	G	D	E	E	F	N	B	G	S	H
E	I	M	J	P	K	J	L	M	N	A	T	O	T	P
R	I	S	O	T	A	U	V	X	Z	T	U	A	O	B
G	C	N	D	N	E	F	G	H	I	A	F	J	L	V
M	G	N	I	O	T	E	N	I	S	C	P	R	S	E
T	U	T	V	X	Y	A	B	D	C	I	E	F	H	L
G	A	H	C	I	C	L	I	S	M	O	J	L	M	A
P	N	O	P	R	T	H	N	D	S	N	I	K	L	Y



ESCUELA SECUNDARIA DIURNA N° 92 “REPÚBLICA DE COSTA RICA”
Educación Física
Profr. Rubén García Juárez

Nombre:____Grupo: _____________________

Profesor que aplicó: ____

La palabra más corta

Cada alumno tendrá un papel y algo para escribir en él y el profesor dará una lista de pares de letras (ej.: AS, OS, EN, ES, QU, TR, VE, PL). Los alumnos tienen entre 5-10 minutos, según lo que considere el profesor según el nivel/edad de los alumnos, para escribir todas las palabras que pueda e intentando que éstas sean las más cortas posibles empleando esas raíces (ej.: VAS – ASA, TOS – OSO, VEN – ZEN, QUE – QUESO). Ganará aquel que tenga las palabras más cortas y la lista más larga.

Este juego se puede emplear para valorar tanto la rapidez a la hora de elaborar palabras como la riqueza semántica que poseen los alumnos.

Películas mudas

Los alumnos se dividen en tres grupos y eligen una temática que van a representar sin poder hablar, pero sí reproducir sonidos. Cada alumno del grupo deberá representar un personaje determinado y deben registrarlo en un papel que le entregan al profesor. El resto de los alumnos tendrán dos minutos para adivinar qué papel representa cada uno. Cuando lo consigan, pasará el siguiente grupo a representar su tema, y así hasta que hayan actuado los tres grupos.

Nombre:____Grupo: _____________________

Profesor que aplicó: ____

ESCUELA SECUNDARIA DIURNA N° 92 “REPÚBLICA DE COSTA RICA”
Educación Física
Profr. Rubén García Juárez

Nombre:____Grupo: ________________

Profesor que aplicó: ___________________________________

7º - Las Capacidades Condicionales o Capacidades Físicas Básicas son cuatro, mencione dos Deportes en los que predomina cada una de las capacidades.

FUERZA:

VELOCIDAD:

RESISTENCIA:

FLEXIBILIDAD:

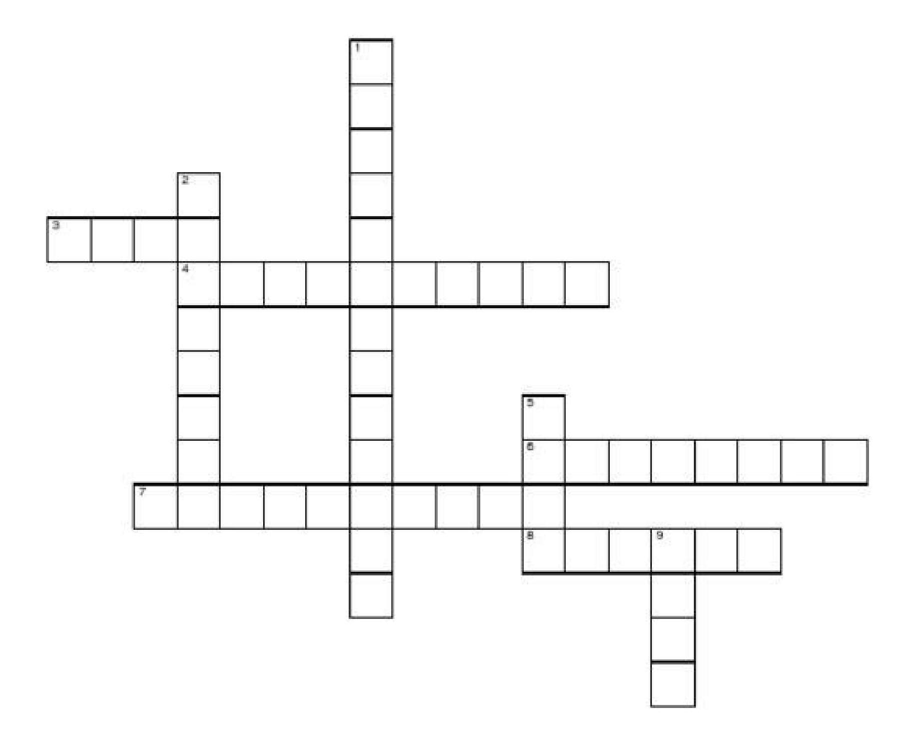
ESCUELA SECUNDARIA DIURNA N° 92 “REPÚBLICA DE COSTA RICA”
Educación Física
Profr. Rubén García Juárez

Nombre:____Grupo: _____________________

Profesor que aplicó: ____

CRUCI-VOLEIBOL

Resuelva el siguiente crucigrama. Consulta tus apuntes o material de estudio.



Horizontales

3. Maximo numero de jugadores en un equipo de voleibol
4. Figura geometrica que forma la cancha de voleibol.
6. Accion que se hace cada vez que un equipo obtiene un cambio de servicio.
7. Falta cmetida por un jugador al tocar el balon dos veces
8. Que debe hacer un arbitro al finalizar cada sets

Verticales

1. Nombre del fundador del Voleibol
2. Fundamento básico que pone en accion el juego
5. A cuantos sets se disputa un partido de voleibol
9. Maximo de toques que se dan el voleibol

ESCUELA SECUNDARIA DIURNA N° 92 “REPÚBLICA DE COSTA RICA”

Educación Física

Profr. Rubén García Juárez

Nombre:____Grupo: _____________________

Profesor que aplicó: ____

Localiza las palabras de la columna en la sopa de letras.

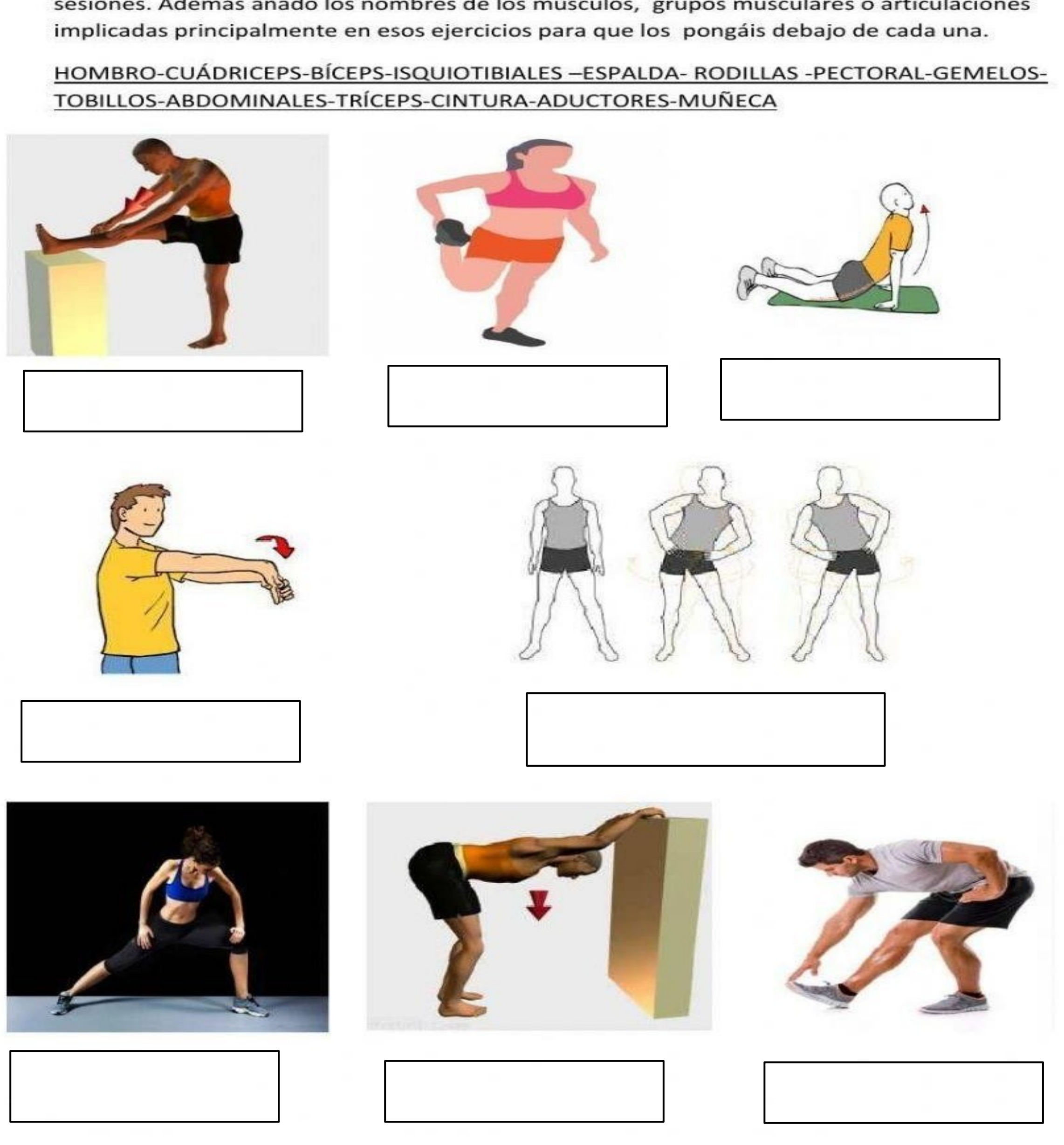
Cuello
Brazo
Mano
Rodilla
Pie
Tobillo
Muñeca
Cabeza
Codo
Dedos
Ojos
Hombro

W	T	N	U	O	M	A	B	R	E	O	J	L	P	F	E	U
D	S	R	C	U	E	L	L	O	R	O	P	L	Ñ	O	P	C
W	R	Q	U	O	W	A	B	R	C	D	Q	U	T	F	O	A
M	O	A	E	O	M	S	M	Z	B	E	R	L	O	G	J	T
N	R	O	D	I	L	L	A	B	E	D	M	L	B	F	S	U
E	T	N	U	O	M	P	N	Q	K	O	Z	P	I	E	E	U
S	Ñ	N	Y	L	V	A	O	E	Ñ	S	E	U	L	F	A	Y
T	L	M	O	U	A	O	R	T	O	E	P	P	L	O	F	E
V	D	U	P	O	D	A	B	H	B	R	A	Z	O	P	X	U
Q	M	Ñ	S	O	R	O	P	U	T	O	P	L	G	U	E	Ñ
K	G	E	W	K	J	J	B	I	E	O	P	L	Ñ	F	B	L
O	B	C	X	E	N	O	E	O	C	A	B	E	Z	A	O	U
B	A	A	U	G	L	S	T	L	O	F	P	G	Ñ	F	E	A
A	T	N	Q	O	P	A	B	P	D	L	P	Y	K	O	Z	H
P	H	O	M	B	R	O	N	M	O	C	P	B	Ñ	F	E	U

ESCUELA SECUNDARIA DIURNA N° 92 “REPÚBLICA DE COSTA RICA”
Educación Física
Profr. Rubén García Juárez

Nombre:____Grupo: _____________________

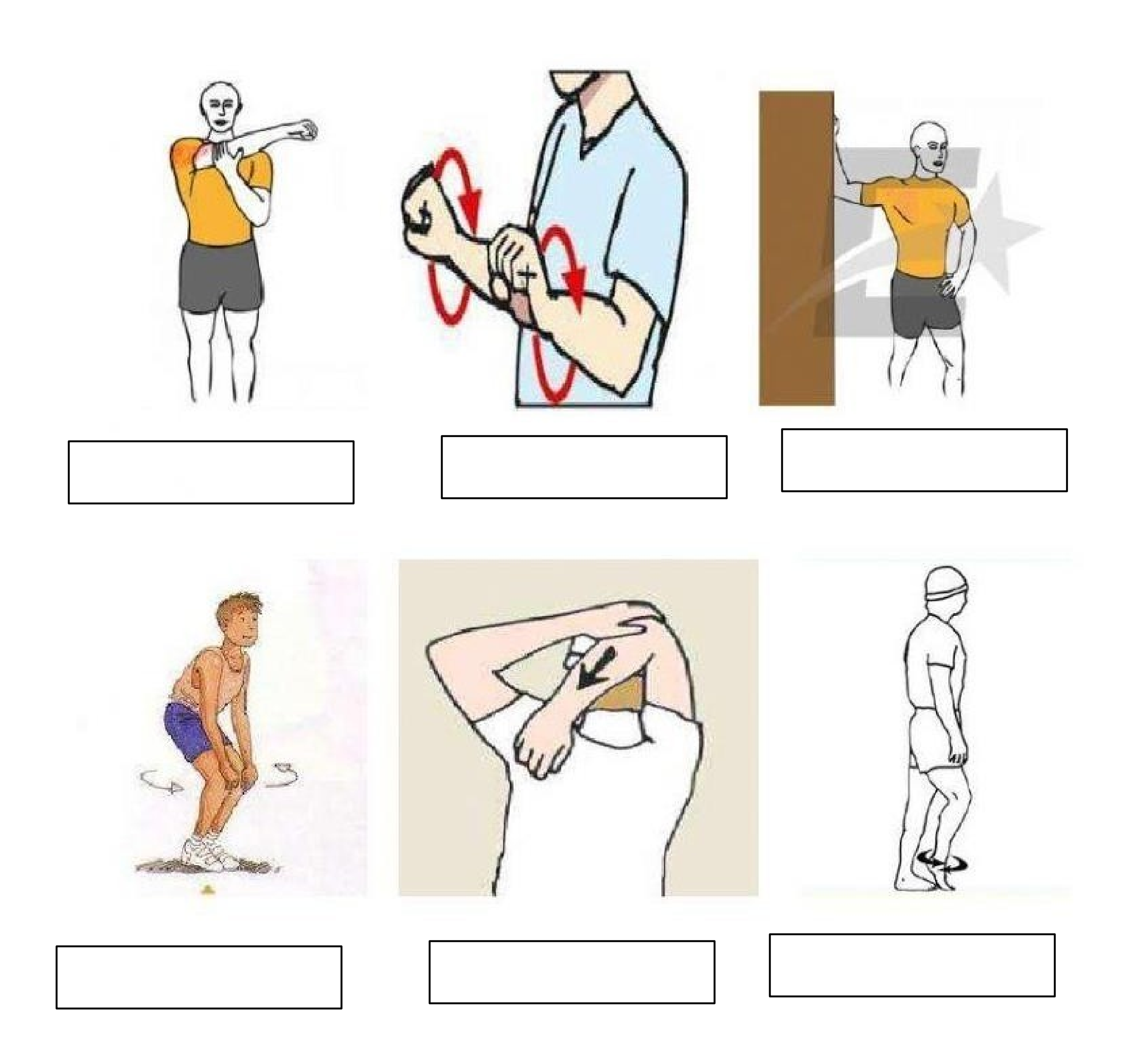
Profesor que aplicó: ____



FICHA 2:EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

En esta segunda ficha aparecen imágenes de ejercicios de estiramientos y calentamiento, todos estos ejercicios los hemos realizado en clase, bien antes o de después de algunas sesiones. Además añado los nombres de los músculos, grupos musculares o articulaciones implicadas principalmente en esos ejercicios para que los pongáis debajo de cada una.

HOMBRO-CUÁDRICEPS-BÍCEPS-ISQUIOTIBIALES –ESPALDA- RODILLAS -PECTORAL-GEMELOS-TOBILLOS-ABDOMINALES-TRÍCEPS-CINTURA-ADUCTORES-MUÑECA



ESCUELA SECUNDARIA DIURNA N° 92 “REPÚBLICA DE COSTA RICA”
Educación Física
Profr. Rubén García Juárez

Nombre:____Grupo: ____________________

Profesor que aplicó: ____

1.-Completa el texto con las siguientes palabras

Mejorar avance ciencia tecnología Deporte paralímpicos

El………………..ha evolucionado en los últimos años y parte de este………………es gracias a la.

La…………………..en el deporte es de gran ayuda, sobre todo en los deportes……………………..como la natación, el ciclismo, y el atletismo, la ciencia busca ………………..cualidades en el deportista.

2.- Marca (X) en los implementos que se usan en la tecnología deportiva

☐ Var - ☐ pupillos - ☐ smartwash - ☐ bar - ☐ dron ☐ -muñequeras- ☐ rodilleras - ☐ dispositivos

3.- Escriba Verdadero o falso

La ciencia ayuda a mejorar la precisión en el registro de marcas rendimiento del deportista, la recuperación de lesiones ___________________

4.- Completa la siguiente rutina del pensamiento

¿Qué cosas no sé?	
¿En qué tengo dudas?	
¿Qué he aprendido?	

ESCUELA SECUNDARIA DIURNA N° 92 "REPÚBLICA DE COSTA RICA"
Educación Física
Profr. Rubén García Juárez

Nombre:____Grupo: _____________________

Profesor que aplicó: ____

CURSO: Educación Física

MARCA LA RESPUESTA CORRECTA

1- **Que contracción muscular es, ¿Cuando los MUSCULOS SE ACERCAN?**

a) Isométrica
b) Concéntrica
c) Excéntrica
d) Esquelética

2- **El siguiente concepto a que clasificación de los músculos pertenece:**
- **Sus movimientos son lentos e involuntarios**

a) Musculo Esquelético
b) Musculo Cardiaco
c) Musculo lizo
d) Todas las respuestas

3- **¿Qué es la Resistencia?**

4- **Cuándo el ejercicio dura máximo 30 segundos, ¿qué tipo pertenece?**

a) Anaeróbica
b) aeróbica

5- **Menciona si la Siguiente afirmación es verdadera o falsa. Flexibilidad activo: Es el estiramiento realizado por un agente externo, que puede ser un compañero, un terapeuta o máquina.**

a) verdad
b) Falso